Спортивная школа олимпийского резерва водных видов спорта
Государственное автономное учреждение
Новосибирской области

СОГЛАСОВАНО

Решение Тренерского Совета
Протокол № 05
от 18 сентября 2020г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГАУ НСО «СШОР водных видов спорта»
от 18 сентября 2020г. № 71

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПОДВОДНОМУ СПОРТУ

Организация, осуществляющая спортивную подготовку –
ГАУ НСО «СШОР водных видов спорта»

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт (Приказ Минспорта РФ от 01.04.2015 N 306)

Срок реализации: 10 лет

г. Новосибирск

2020 год

ВВЕДЕНИЕ

Подводное плавание своими корнями уходит в древнейшее искусство ныряния за сокровищами. В рукописях Леонардо да Винчи имеются чертежи всевозможных аппаратов, позволяющих обеспечивать жизнедеятельность под водой. Среди них - автономный скафандр, трубки для обеспечения дыхания, водонепроницаемый костюм, утяжелённые башмаки, перепончатые перчатки.

В 1932г. появляется первый водолазный аппарат отечественного производства - эпром (кислородный акваланг), используя его, А. Кобзарь преодолел дистанцию в 200 метров на 15 метровой глубине. Спустя 11 лет, в 1943г, француз, инженер Эмиль Ганьян и Жак-Ив Кусто изобрели, и опробовали первый автоматический дыхательный аппарат для подводных исследовании, работающий на сжатом воздухе.

На данный момент подводный спорт многолик, он включает в себя множество различных дисциплин, по ним проводятся самые престижные мировые соревнования:

- плавание в ластах (скоростные и марафонские);
- подводная охота;
- апноэ (фридайвинг (ныряние без акваланга на задержке дыхания));
- подводное ориентирование;
- подводная стрельба;
- подводные игры (регби, хоккей, акватлон);
- подводное фотографирование;
- дайвинг.

Самым зрелищным и признанным международным Олимпийским комитетом направлением является плавание в ластах. Спортсмены соревнуются не только в плавательных бассейнах, а на открытых акваториях, используя как основной инвентарь маску для свободного обзора, трубку или баллон для дыхания, а так же ласты или моноласты.

С момента появления первых моноласт и по настоящее время можно выделить 3 периода её совершенствования и модернизации. Впервые моноласты, как плавниковый движитель спортсмена, появились в 1962 г. Его изобрёл инструктор по подводному спорту Суэтин (он начинался от талии) и имитировал хвост дельфина. С 1969 г. начинает применяться новый тип моноласт, созданный Борисом Поротовым. Эта эволюция внесла большие изменения во все виды подводного спорта, она резко повысила скорости спортсменов, не позабыв про способ плавания, кроль на груди сменился на баттерфляй.

Как и всё новое, моноласты не сразу завоевали свои позиции в многочисленных дисциплинах подводного спорта. Вначале, моноласты вытеснили парные удлинённые ласты (биласты) на всех коротких, а к 1976г. - на средних и стайерских (1500 м) дистанциях. С 1977 г. на всех дистанциях скоростного плавания в ластах принадлежат мировые рекорды спортсменам, выступающим с моноластами.

Общим элементом у всех моноласт остается пластина из стеклотекстолита в виде полуэллипса и резиновые бортики шайбы. При помощи данного оборудования спортсмены-подводники преодолевают дистанции от 50 до 1500 метров, ныряют 50 метров в длину на задержке дыхания, плывут с аквалангом 100, 400 и 800 метров. А также помимо этого участвуют в марафонских заплывах на открытых акваториях, дальность которых - 6 и 20 км.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по подводному спорту для ГАУ НСО «СШОР водных видов спорта» (Далее – Учреждение) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК), Федеральным стандартом спортивной подготовки по подводному спорту, утвержденным приказом Минспорта России от 01.04.2015г. №306, правилами соревнований по подводному спорту.

Основная **цель** программы - реализация тренировочного процесса на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства и подготовка резерва сборных команд России и Новосибирской области.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач:**

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей и подростков;
- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;
- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;
- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.
- максимальная реализация духовных и физических возможностей;
- достижение определенного спортивного результата;
- подготовка спортивного резерва;
- зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, Новосибирской области.

Программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки занимающихся всех возрастных групп. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

В программе реализуются результаты научных и практических исследований, наблюдений над занимающимися спортивной школы. Используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки юных пловцов-подводников, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

В соответствии с нормативно-правовыми документами определены следующие разделы настоящей программы: пояснительная записка, рассмотрены разделы – нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, информационное обеспечение. В разделах содержится материал по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовок, технико-тактической подготовке, психологической подготовке, соревновательной подготовке, контрольно-переводным требованиям, воспитательной работе, восстановительным мероприятиям, медико-биологическому контролю, инструкторской и судейской практике.

Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса. Учебный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение на тренировочном этапе (ТЭ) – до 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) не более 3-х

лет и этапе высшего спортивного мастерства - весь период.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт

Плавание в ластах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не более 3-х лет	12	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	2

Способами проверки результатов освоения настоящей программы будут являться результаты выполнения переводных нормативов, выполнение спортивных разрядных требований и результаты участия в соревнованиях.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Цели и задачи деятельности

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки спортивных групп и отдельных спортсменов с учетом их квалификации, возраста и условий тренировки. Утверждение планов подготовки проводится директором Учреждения на основании решений тренерского совета.

Нормативная часть программы предусматривает преемственность требований в зависимости от уровня общей и специальной подготовленности, года обучения спортсменов-подводников.

Основные **цели** спортивной школы:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, формирование здорового образа жизни;
- привлечение занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными

способностями спортсменов;

Задача Учреждения – подготовка спортсменов высокой квалификации, способных завоевать призовые места на чемпионатах Европы и мира.

Система спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки в ГАУ НСО «СШОР водных видов спорта» понимаются:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки по подводному спорту;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям подводным спортом и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде спорта;
- тренировочный процесс, под которым данной программой понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом спортивных мероприятий формируемым учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Новосибирской области;
- процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;
- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);
- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки по подводному спорту.

Учреждение формирует структуру организации и осуществляет планирование деятельности с учетом перечисленных выше компонентов системы спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса.

Порядок организации тренировочного процесса.

В учреждении обеспечивается непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании ФССП.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса (спортивного сезона) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами

физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки по подводному спорту.

Формы организации тренировочного процесса.

Под основными формами организации тренировочного процесса понимаются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебному) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Режим и расписание тренировочных занятий.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) в Учреждении понимается график проведения занятий по этапам (группам) подготовки, утвержденный директором. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;

При осуществлении тренировочного процесса разрешается объединение в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности, но не более 2-х этапов подготовки, при этом общий численный состав групп не должен превышать: на тренировочном этапе 1,2,3 года обучения – 18 человек, на тренировочном этапе 4,5 года обучения – 17 человек, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 15 человек, на этапе высшего спортивного мастерства – 15 человек.

Для перехода из одной группы в группу (этапа подготовки) следующего года подготовки, занимающиеся сдают контрольно-переводные испытания (контрольные нормативы). В случае невыполнения этих нормативов занимающийся может пройти подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Сроки формирования групп

Зачисление в группы спортивной подготовки, как правило, осуществляется с 01 сентября и с 01 января каждого года. При наличии вакантных мест в группах, зачисление возможно в любой период прохождения спортивной подготовки. Порядок зачисления, отчисления, перевода с этапа на этап занимающихся, определяется отдельными нормативными актами Учреждения.

Тренировочный процесс в спортивной школе планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

1. Планирование тренировочных занятий в группах проводится на основании плана и

годового графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

2. Планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических подготовке занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей подводного спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На практической подготовке занимающиеся овладевают техникой выполнения упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы, их может быть несколько. Пловцы-подводники выступают на соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого участия в соревнованиях или прикидок спортсменам необходимо снижение тренировочной нагрузки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка(%)	43-47	28-42	12-25	10-15
Специальная физическая подготовка(%)	28-32	28-42	40-52	50-55
Техническая подготовка(%)	18-22	23-27	15-20	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	5-7	5-7	5-12	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	3-4	5-6	6-7	7-9

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Тренировочный этап (этап	Этап	Этап

	спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	364	468	468	468

Система спортивного отбора.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Возраст лиц, поступающих, а также уже занимающихся в ГАУ НСО «СШОР водных видов спорта», наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки определяются данной программой в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по подводному спорту.

ГАУ НСО «СШОР водных видов спорта» в соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ осуществляют материально-техническое обеспечение обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, обеспечение спортивной экипировкой.*

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап СС)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап ВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)

1.	Моноласта	штук	На занимающегося	1	1	2	1	2	1
1.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	На занимающегося	-	–	1-2**	1	2-4**	1
2.	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимающегося	1	1	2	1	2	1
4.	Очки (маска) для плавания	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
5.	Плавки (мужские)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
6.	Полотенце	штук	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
7.	Халат	штук	На занимающегося	–	–	1	1	1	1
8.	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	2	1	3	1	3	1
9.	Трубка для плавания	штук	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
10.	Ласты для плавания	пар	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
11.	Жилет-компенсатор плавучести	штук	На занимающегося	-	-	1	3	1	3
12.	Дыхательный автомат	штук	На занимающегос	-	-	1	5	1	5

			я						
13.	Балон сжатого воздуха 10л	штук	На занимающегося	-	-	1	15	1	15
14.	Балон сжатого воздуха 1 л	штук	На занимающегося	-	-	1	15	1	15
15.	Балон сжатого воздуха 4л	штук	На занимающегося	-	-	1	15	1	15
16.	Балон сжатого воздуха 7л	штук	На занимающегося	-	-	1	15	1	15
17.	Спортивный костюм	штук	На зани-мающегося	1	1	1	1	1	1
18.	Футболка	штук	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
19.	Шорты	штук	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
20.	Рюкзак/сумка	штук	На зани-мающегося	1	1	1	1	1	1
21.	Кроссовки	штук	На зани-мающегося	1	1	1	1	1	1

** - Костюм (комбинезон для плавания) выдается спортсмену при условии его отбора на Всероссийские или международные соревнования – 1 костюм на одни соревнования.

Соревновательная деятельность

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида

спорта «плавание»;

- соответствие требованиям к результату реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий Учреждения, Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Учреждение вправе командировать занимающихся учреждения на Чемпионаты Мира, Чемпионаты Европы, Кубки Мира, Первенства Мира и Европы, Чемпионаты и Первенства России, а также иные всероссийские соревнования и межрегиональные соревнования в составе Сборных команд Новосибирской области и России.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта подводный спорт

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12	9-10
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6	12-14

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты для плавания	штук	20
6.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2

7.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
8.	Свисток	штук	4
9.	Секундомер (на одного тренера)	штук	2
10.	Скамейки гимнастические	штук	6
11.	Термометр для воды	штук	2
12.	Трубка для плавания	штук	20

* - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также спортивной экипировкой производится в полном объеме при условии выделения финансового обеспечения за счет субсидий по выполнению государственного задания и иные цели для ГАУ НСО «СШОР водных видов спорта».

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе реализуются следующие методические принципы: преемственность задач, средств, и методов тренировки по годам обучения; возрастание объема специальной подготовки из года в год, постоянное совершенствование техники подводного плавания в ластах, рациональное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основные задачи этапов подготовки

За основу настоящей программы взят современный тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов, обычно продолжительностью 8-10 лет.

I этап - начальная подготовка

Продолжительность этапа до 3-х лет, этап соответствует программе групп начальной подготовки. Задача этапа являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, обучение технике спортивного и подводною плавания, по окончанию этапа выполнение 3-го, 1-го юношеского разряда по подводному спорту.

В процессе подготовки юных спортсменов необходимо шире использовать многообразие методов и средств обучения, упражнения из других видов спорта, игры, развлечения на воде.

При формировании спортивной техники не следует стремиться к быстрому образованию стойкого двигательного навыка, т.к. здесь еще только закладываются его основы.

II этап – тренировочный 1-2 года (начальной специализации). Продолжительность этапа 2 года. Задачи этапа: укрепление здоровья, устранение недостатков физического развития, развитие двигательных качеств, разносторонняя физическая подготовка, совершенствование техники спортивного плавания и скоростного плавания в ластах: Обучение, и совершенствование техники подводного плавания, формирование устойчивого интереса к занятиям подводным спортом, выполнение юношами и девушками III и II спортивного разряда по подводному спорту. Совершенствование технического мастерства на этапе предварительной базовой подготовки идёт по пути использования большого арсенала средств и методов из спортивного плавания, что обеспечивает в дальнейшем образование современной техники плавания и ныряния в ластах. Этап соответствует первому и второму году обучения в тренировочных группах.

III этап – тренировочный 3-5 года (углубленной специализации). Продолжительность 3 года. Задачи этапа: дальнейшее укрепление здоровья; разносторонняя физическая подготовка повышение скоростно-силовых и координационных способностей, выбор будущей специализации в подводном спорте, совершенствование технико-тактического мастерства в избранном соревновательном упражнении, углубление знаний по теории подводного спорта, выполнение юношами и девушками – I спортивного разряда, КМС. На данном этапе преимущественно идет вспомогательная подготовка, необходимая для успешного начала узкой специализации. Спортивные тренировки становятся более интенсивными.

IV этап – совершенствования спортивного мастерства.

Задачи этапа: дальнейшее укрепление здоровья, углубленная специализация, увеличение объема, морально-психологической, тактической и интегральной подготовки, интенсификация тренировочных нагрузок, перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии подтверждения звания КМС и выполнения МС, положительной динамики прироста спортивных показателей. Характерной чертой этого этапа является значительное увеличение интенсивности тренировочной работы, объема психологической, тактической и интегральной подготовки.

V этап – высшего спортивного мастерства.

Задачи этапа: сохранить и поддержать ранее достигнутый уровень функциональных возможностей, более индивидуализировать различные стороны подготовки, повысить психологическую готовность, устранить недостатки технико-тактической подготовки, широко использовать новые средства и методы тренировки, достигнуть максимально возможных спортивных результатов, спортивное долголетие. На этапе высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены выполнившие (подтвердившие) требования норматива "Мастер спорта России", "Мастер спорта России международного класса". Работа со спортсменами, достигшими наивысшего спортивного совершенствования, затруднена тем, что они приспособились к самым разнообразным тренировочным методам и средствам. Поэтому для получения желаемого тренировочного эффекта необходимы: поиск индивидуальных резервов роста спортивного мастерства, вариативность, планирование индивидуальной тренировочной нагрузки, поиск новых, порой нетрадиционных методов и средств подготовки.

Программный материал

Программный материал для тренировочных этапов

Основными задачами подготовки в тренировочных этапах являются:

1. Овладение навыками плавания.
2. Выполнение массовых разрядов.
3. Фундаментальная подготовка наиболее одаренных юных спортсменов к последующей углубленной специализации и достижению высшего спортивного мастерства в подводном спорте.

Указанные задачи решаются путем реализации тренировочного плана с учетом нормативов, программы и календаря соревнований для спортсменов данной возрастной группы.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекции, просмотра спортивных видеофильмов, наглядных пособий, а также путем самостоятельного чтения (по заданию тренера) специальной литературы, использованием информационно коммуникационных технологий в доступной пловцам форме (с учетом возраста и подготовленности пловцов), рассматриваются следующие темы и вопросы:

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о тренировке, утомлении и перетренировки, переутомлении. Труд и отдых при спортивной тренировке. Понятие о травматизме и его профилактика применительно к занятиям обшей физической подготовкой и подводному спорту. Возможные заболевания, предупреждение их и первая помощь. Специфические заболевания спортсмена-подводника. Классификация специфических заболеваний. Причины возникновения специфических заболеваний, профилактика и лечение. Водные процедуры (теплый душ, ванна, суховоздушная баня) как средства восстановления, методика их применения. Травмы. Причины, их возникновения. Предупреждение травм во время

занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.

Основные требования к современной технике спортивных способов плавания и плавания в ластах. Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости тела пловца в воде, на повышение эффективности гребковых и подготовительных движений руками, ногами. Техника дыхания. Оптимальные варианты согласования движений.

Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине. Техника рациональных вариантов старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Основы методики тренировки.

Основы методики тренировки детей и подростков. Виды подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности воспитания выносливости, гибкости и ловкости. Основные тренировочные серии упражнений. Методы тренировки. Контроль над развитием физических качеств. Основы тактической подготовки. Основы планирования круглогодичной тренировки.

Физическая подготовка пловца-подводника на суше

1. Задача физической подготовки пловца-подводника – ОФП как фундамент для будущей специализации.
2. Средства физической подготовки на суше: элементы легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, спортивно-вспомогательная гимнастика и др. Контрольные упражнения по физической подготовленности спортсменов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для восстановления сил и гибкости. Перенос тренировочного эффекта с упражнений ОФП на основные действия спортсмена-подводника. Организация и проведение специальной подготовки, направленной на совершенствование силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости, гибкости. Соотношение ОФП и СФП и его изменение в процессе многолетних занятий спортом. Средства и методы физической подготовки для различного пола, возраста, квалификации спортсмена. Техническая и тактическая подготовка.
3. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости.
4. Психологическая подготовка юного спортсмена. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.д.
5. Состояние оптимальной готовности спортсмена к старту, бойцовские качества.
6. Правила соревнований по видам подводного спорта.
7. Правила соревнований по отдельным видам и упражнениям в подводном спорте. Обязанности судей, организация судейства и безопасности на соревнованиях, открытие и закрытие соревнований. Положение о соревнованиях. Ведение документации. Организация и проведение соревнований по видам подводного спорта. Специфика организации соревнований по видам подводного спорта. Календарь спортивных мероприятий, положение о соревнованиях. Оргкомитет соревнований и план его работы. Материально-техническое обеспечение соревнований по видам подводного спорта.
8. Меры безопасности при проведении занятий и соревнований.
9. Допуск к занятиям подводным спортом. Распределение обязанностей между спортсменами.

Специальная физическая подготовка на суше

1. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, в сочетании с дыханием и на задержанном дыхании; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков, "вращений", являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Упражнения на растяжение и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами типа маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающей амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах: волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.
2. Плавательная подготовка 1 и 2 годов обучения

   Изучение техники спортивного плавания создает условия для положительного переноса навыка при обучении техники подводного спорта, что значительно повышает эффективность тренировочного процесса. Кроме того, умение плавать само по себе представляет прикладной навык. Обучение не умеющих плавать и слабо плавающих передвижению в воде только с ластами, затягивает процесс разучивания и совершенствования техники подводного спорта и затрудняет приобретение необходимого каждому человеку жизненно важного навыка.
3. Плавательная подготовка 4 и 5 годов обучения

   Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняются с большей амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях.

   Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность с учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства

Основными задачами подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства являются:

1. Создание прочного фундамента специальной спортивной работоспособности и на этой основе достижение результатов на уровне кандидата в сборную команду России.
2. Прочное овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической, физической, технической и морально-волевой подготовке.

Группы совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения комплектуются из спортсменов, успешно окончивших подготовку в тренировочных группах и получивших высокую оценку за показатели комплексного обследования. Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, тренировочные сборы, соревнования, и восстановительные мероприятия. При изучении теоретического материала широко используются видеофильмы, видеозаписи, кинопрограммы и т.д. Для создания активного спарринга группы комплектуются из пловцов одинаковой подготовленности и специализации.

Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

Основными задачами подготовки на этапе ВСМ являются:

1. Достижение наивысших результатов в подводном спорте на Российской и международной арене.

2. Сохранение и поддержание ранее достигнутых показателей функциональной подготовленности.

3. Устранение недостатков технико-тактической подготовки с использованием новых средств и методов тренировки.

Содержание и планирование этапов подготовки в целом соответствует программе подготовки групп ССМ с небольшим увеличением часов по теории и значительным увеличении по специальной физической и технической подготовке спортсменов.

Организационно-методические указания. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка на суше является неотъемлемой составной частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития спортсмена. Форма занятий по ОФП групповая и по возможности на открытом воздухе. Из общего времени занятий на суше на ОФП отводится 40%.

Для достижения высоких результатов в подводном спорте существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силы, силовой выносливости, гибкости.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям предполагает:

- получение сведений об условиях предстоящих соревновании и основных конкурентах;
- получение информации об уровне тренированности пловца-подводника и особенностях его состояния на данном этапе подготовки;

- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях;
- стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью;
- воспитание уверенности в решении поставленных задач. Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревновании включает психологическую настройку и управление психологическим состоянием непосредственно перед стартом (создание готовности к максимальным условиям и проявлению воли к борьбе на дистанции в соответствии с заранее определенной тактикой прохождения дистанции).

Восстановительные мероприятия разделяются на следующие 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства восстановления являются основными (стимуляция восстановления возможна только при рациональном построении тренировки). В процессе тренировочной работы должно быть предусмотрено систематическое варьирование величиной тренировочной нагрузки, должны планироваться упражнения для активного отдыха, специальные восстановительные микроциклы. Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность состояния, оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по подводному спорту. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую практику на всех последующих этапах подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований различного ранга.

Восстановительные мероприятия

Дальнейший рост спортивных достижений сопровождается увеличением интенсивности и объема тренировочной работы спортсмена за счет количества увеличения количества тренировок. В этой связи уменьшается время, отводимое на естественное восстановление организма, что ограничивает дальнейший рост тренировочной нагрузки, в связи с этим применяются средства ускоренного восстановления. Поэтому в совершенствовании реабилитации спортсменов высокой квалификации ставятся новые задачи. Специалистами (Н. Д. Граевская, Ф. М. Талышев и др.) разработаны эффективные принципы планирования и реализации восстановительных мероприятий. Они включают следующее:

1) учет закономерностей естественного течения процессов утомления и восстановления;

2) учет специфики вида спорта, периода тренировки, характера утомления и конкретной тренировочной нагрузки;

3) комплексное использование педагогических, психологических и медико-биологических средств;

4) рациональное сочетание и последовательность средств восстановления;

5) систематическое проведение реабилитационных процедур;

6) индивидуализацию и варьирование средств и методов восстановления;

7) планирование реабилитации в комплексе с тренировочными воздействиями;

8) введение действенного контроля над эффективностью восстановительных мероприятий.

Современная система реабилитации представляет совокупность взаимодействующих средств и методов, взаимосвязанных с тренировочным процессом и направленных на восстановление работоспособности спортсмена.

Педагогические средства восстановления.

В комплексной системе реабилитации педагогическим средствам отводится центральное место. Любые иные оказывают положительное и эффективное воздействие только в случае рационального построения основных элементов структуры тренировочного процесса. Педагогические средства стимулируют процесс восстановления за счет оптимизации тренировки. Этому способствует целый комплекс практических мероприятий:

- Правильный выбор места и времени занятий.
- Разнообразие в применяемых средствах и методах тренировки.
- Творческое соблюдение известных принципов спортивной тренировки.
- Рациональное построение различных элементов структуры тренировочного процесса.
- Индивидуальный подход к планированию тренировочной нагрузки.
- Соответствие содержания подготовительной и заключительной частей задачам основной части занятия.
- Сочетание средств общего, регионального и относительно локального воздействия.
- Использование в тренировочном занятии элементов расслабления и активного отдыха.
- Планирование восстановительных циклов.
- Создание положительного эмоционального фона.
- Избранная стратегия многолетней подготовки спортсмена.

Психологические средства восстановления.

В комплексной системе восстановления психологическим средствам отводится значительная роль. Следует отметить, что эффективное их использование возможно при сотрудничестве педагога с соответствующими специалистами психологии, социальной психологии и в ряде случаев психиатрии.

К наиболее доступным и широко применяемым психологическим средствам восстановления работоспособности спортсмена следует отнести следующие:

- Мероприятия по исключению отрицательных эмоций (в каждом случае необходимо разобраться в истинных причинах и без промедления принять соответствующие меры);
- Специальные дыхательные упражнения (оказывают влияние через дыхательный центр на другие системы организма);
- Мышечная релаксация (сознательно расслабляя мышцы, можно снизить напряжение нервной системы, ускоряя восстановительные процессы)
- Разнообразие досуга (хорошо продуманный и организованный досуг способствует поддержанию в условиях учебно-тренировочного сбора высокой работоспособности и оптимального психического состояния спортсмена);
- Условия быта (создание безукоризненных условий для тренировки и отдыха, а также наличием и выполнением четкого распорядка деятельности всего коллектива);
- Психопрофилактика (освоение и использование спортсменом методов психорегуляции);
- Психотерапия (направлена на устранение имеющихся отклонений в психике спортсмена посредством сна, гипнотических и фармакологических воздействий);

Медико-биологические средства восстановления.

Отечественной и зарубежной наукой и практикой разработан огромный арсенал медико-биологических средств. Основными наиболее действенными и широко используемыми в процессе тренировки и соревнований средствами являются питание, витаминизация, фармакологические формы, массаж, физио и гидропроцедуры.

Для обеспечения энергетического и пластического процессов организм спортсмена необходимо снабжать соответствующей по качеству и количеству пищей. При разработке рационов питания для спортсменов следует руководствоваться следующими принципами (А. А. Покровский):

- снабжать необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходованию в процессе физических нагрузок;
- соблюдать сбалансированность питания по аминокислотам, входящим в состав белковых продуктов, выгодных взаимоотношений в жирно-кислотной форме диеты, рациональных соотношений в спектре минеральных веществ: между количествами основных пищевых веществ, витаминами и микроэлементами;
- выбирать адекватные формы питания (продукты, пищевые вещества и их комбинации) на периоды интенсивной тренировки, подготовки к соревнованиям, во время соревнований и в восстановительный период;
- индивидуализировать питание в зависимости от морфофункциональных особенностей спортсмена, состояния его пищеварительного аппарата, вкусов и привычек.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

На каждом этапе критерии спортивной подготовки конкретизируются с учетом возраста, физических качеств и телосложения занимающихся.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта подводный спорт

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:
3 – значительное влияние;
2 – среднее влияние;
1 – незначительное влияние.

Критерии оценки эффективности реализации программы спортивной подготовки по подводному спорту.

а) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

б) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, Новосибирской области;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Медицинский контроль

Медицинские обследования занимающихся осуществляются врачебно-физкультурным диспансером (или и ной медицинской организацией, имеющей соответствующую лицензию).

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО)

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Два раза в год занимающиеся в тренировочных группах с 1 года обучения по ВСМ должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования (УМО) позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Углубленное медицинское обследование:

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль над состоянием центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с

антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:
- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.
Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:
1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.
Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Учреждения. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План проведения антидопинговых мероприятий Учреждения утверждается на текущий год в соответствии с «Порядком организации антидопингового обеспечения в Новосибирской области», утвержденным Приказом ГАУ НСО «РЦСП СК и СР» от «09» октября *2019* г. № 246.
В Учреждении ежегодно проводятся информационные мероприятия (лекции, семинары, занятия, круглые столы, конференции и т.п.) со спортсменами, тренерами, персоналом спортсмена, медицинскими работниками и иными специалистами в области физической культуры и спорта, с целью ознакомления с Общероссийскими антидопинговыми правилами и антидопинговыми правилами международных антидопинговых организаций, нормативными актами, связанными с

осуществлением спортивной подготовки, с последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
Ежегодно спортсмены, тренеры и специалисты учреждения проходят обучение по дистанционной антидопинговой программе rusada.triagonal.net с дальнейшим получением антидопингового сертификата.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня,распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или

2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Контрольно-переводные нормативы (КПН)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперёд стоя на возвышении	Наклон вперёд стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад

		(ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 45 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Контрольно-переводные нормативы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Девочки

Контрольные испытания	Год подготовки									
	1-й		2-й		3-й		4-й		5-й	
ВОЗРАСТ	9-11 лет		11-12 лет		12-13 лет		13-14 лет		14-15 лет	
Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)										
Спортивный разряд на избранной дистанции*	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
	1 юн. 2 юн.	1 юн.-3	1 юн.-3	3-2	3-2	2-1	2-1	1	1	КМС

Мальчики

Контрольные испытания	Год подготовки				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
ВОЗРАСТ	9-11	11-12 лет	12-13	13-14	14-16

	лет			лет		лет		Лет	
Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)									
Спортивный разряд на избранной дистанции*	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
	1 юн. 2 юн.	1 юн.-3	1 юн.-3	3-2	3-2	2-1	2-1	1	1	КМС

Контрольно-переводные нормативы этапа совершенствования спортивного мастерства (на конец года подготовки)

На этапе совершенствования спортивного мастерства основными контрольно-переводными нормативами являются:

1. Оценка уровня достигнутых спортивных результатов, показанных на официальных спортивных соревнованиях, включенных в Календарь спортивных мероприятий Всероссийской федерации подводного спорта.
2. Наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».
3. Нахождение на этапе совершенствования спортивного мастерства не должно превышать 3-х лет.

ЭТАП	Контрольные нормативы	Юноши	Девушки
ССМ-1	Первенство России среди юношей и девушек или Первенство России среди юниоров и юниорок или Чемпионат России, Кубок России	Подтверждение норматива КМС на выбранной дистанции	Подтверждение норматива КМС на выбранной дистанции
ССМ-2		Дистанция по выбору в числе 10-ти лучших результатов	Дистанция по выбору в числе 10-ти лучших результатов
ССМ-3		Дистанция по выбору в числе 8-ми лучших результатов	Дистанция по выбору в числе 8-ми лучших результатов
	Спортивный разряд*	Кандидат в мастера спорта	

***Норматив считается выполненным при подтверждении разряда в течение года подготовки с улучшением предыдущих результатов.**

Контрольно-переводные нормативы этапа высшего спортивного мастерства (на конец года подготовки)

На этапе высшего спортивного мастерства основными контрольно-переводными нормативами являются:
1. Оценка уровня достигнутых спортивных результатов, показанных на официальных спортивных соревнованиях, включенных в Календарь спортивных мероприятий Всероссийской федерации подводного спорта.
2. Наличие спортивного разряда «Мастер спорта России»

Возрастные группы	Соревнования	1-ый год (занятое место)	Дальнейшие года (занятое место)
ЮНОШИ	Первенство России среди юношей и девушек	1-8	1-5
ЮНИОРЫ	Первенство России среди юниоров и юниорок	1-8	1-50
Женщины, мужчины	Чемпионат России, Кубок России	1-6	1-5 (с учетом улучшения результатов предыдущего сезона)
Спортивное звание*	Мастер спорта России		

***Норматив считается выполненным при подтверждении разряда в течение года подготовки с улучшением предыдущих результатов.**

ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ , В ТОМ ЧИСЛЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ, ИНФРАСТРЕКТУРЕ И ИНЫМ УСЛОВИЯМ

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

1. Наличие бассейна 25 м или 50 м.
2. Наличие тренажерного зала.
3. Наличие игрового зала.
4. Наличие раздевалок, душевых.
5. Наличие системы электронного хронометража с видеоэкраном для выведения результатов.
6. Наличие электронного информационного табло.
7. Наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).
8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.
9. Обеспечение спортивной экипировкой.
10. Обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.
11. Обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
12. Осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

ПЛАН СПОРТИВНЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГАУ НСО «СШОР водных видов спорта» формируется на основе Календарного плана по подводному спорта Федерации

подводного спорта России, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Федерации Подводного спорта Новосибирской области, Положения о межрегиональных и всероссийских соревнований по подводному спорту.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы по планам подготовки. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга соревнований.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап СС	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Список литературы:

1. Приказ Минспорта России от 01.04.2015 N 306 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт"
2. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры. Матвеев Л.П. / М: Физкультура и спорт, 1991г.
3. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации, скоростные виды подводного спорта. Попов В.П./ М - ДОСААФ 1982г.
4. Подводный спорт: плавание в повседневной жизни: материалы международной научно-практической конференции 2009 Земба Е.А.
5. Плавание: пособие для инструктора-общественника Булгакова Н. Ж. М.:ФиС, 1984.
6. Плавание: теория и методика преподавания /И. Л. Гончар Минск, 1998.
7. Вода дарит здоровье / В. В. Горбунов. - М.: Советский спорт, 1990
8. Плавайте на здоровье / Л. П. Макаренко. - М.: ФиС. 1988г
9. Плавание для всех /З.П.Фирсов - М.: ФиС, 1983
10. Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития: материалы международной научно-практической конференции 2009 / Гундарев СВ.
11. Система средств восстановления работоспособности в подводном спорте: материалы международной научно-практической конференции 2010 Богданов Е.Т.

«Физиология человека» Шмидт Р, Теве Г. - М., «Мир», 1986

12. Подводный спорт. Современное состояние и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции специалистов подводного спорта (8-9.05.2005,г.Красноярск)/СибГАУ, г. Красноярск,2005.

13. Тренировка пловцов высокого класса/ СМ. Вайцеховский, В.Н.Платонов - М.:ФиС,1985

14. Единая Всероссийская спортивная классификация

15. Постановление Правительства Российской Федерации от 03.12.2003г. № 27 «О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов САНПИН 2.4.4.1251-03».

16. Приказ Минспорттуризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов.

17. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ,

необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. http://www.cmas.org/ - официальный сайт Всемирной конфедерации подводной деятельности.
2. http://www.ruf.ru/o-federaczii.html – официальный сайт Федерации подводного спорта России.
3. https://www.minsport.gov.ru/ - официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
4. http://sport.nso.ru/ - официальный сайт Министерства спорта Новосибирской области.
5. http://novosib-sport.ru/ - официальный сайт Управления физической культуры и спорта мэрии города Новосибирска.